

簡単！すぐに作れる！ おいしい！
学校栄養士おすすめ
朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名
しらすのりじゃが

2 材料 (1 人分)

・ じゃがいも	30 g
・ にんじん	5 g
・ しらすぼし	1.5 g
・ きざみのり	1 g
・ 塩	0.2 g
・ こしょう	適量
・ 油	適量



3 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき千切りし、水につけアク抜きをする
- ② にんじんは皮をむき千切りにする。
- ③ しらす干しを油で炒め、きざみのりを加える。
- ④ 茹でたじゃがいもを②に入れ、炒める
- ⑤ 塩・こしょうで味をつける。

4 おすすめのポイント

給食では温度を上げるために茹でたが、家庭ではそのまま炒めた方が歯ごたえがよい。
朝食に歯ごたえがある物を食べると、すっきり目覚めて脳の働きが良くなります。
しらす干しとのりに塩気があるので、味を見ながら塩を入れると良い。

(山口市 小学校)